



Disfrute Comidas a sus Horas Regulares y Ofrezca Comidas y Meriendas Saludables



- Enséñele a sus niños(as) a comer solamente cuando tengan hambre y a parar de comer cuando estén satisfechos.
- Limite los jugos y la soda. El jugo es saludable, pero 6 onzas al día es suficiente. Anime a su niño(a) a tomar agua o leche.
- Mantenga en su casa meriendas convenientes como palomitas de maíz, paletas de jugo natural congeladas, e yogur bajo en grasa.
- Limite la comida rápida a 1-2 veces a la semana.
- Planee las comidas y meriendas de antemano.

¡Motive a Todos en la Familia a ser más Activos!

- Limite la televisión, la computadora, y los juegos de videos a no más de 1 hora por día o 7 horas por semana.
- Planee diversiones activas para toda la familia y anime a su niño(a) a participar.
- Anime a su niño(a) a hacer entre 20 y 30 minutos de actividad física o juego activo todos los días. Algunos ejemplos de buenas actividades son: jugando con pelotas, jugando con el "frisbee", brincando la sogá, y patinar. Considere un equipo deportivo o clases de deportes para su niño(a).
- Sea activo con su niño(a). ¡Los padres son los mejores ejemplos para un niño(a)!



Ame y Acepte a Su Niño(a)




- Dele a su niño(a) amor, atención, elogios y respeto.
- Goce de comidas regulares con su niño(a).
- Haga tiempo para conversar con su niño(a) cada día.

Tres Sugerencias Para Mejorar la Salud de Su Niño(a)

¿Cómo Puedo Ayudar a Mi Niño(a) a Evitar el Sobrepeso?


- Sea comprensivo(a)
- Enfoque en la salud de toda la familia
- Aumente la actividad física de su familia. Jueguen juntos.
- Enseñe a su familia buenas costumbres de alimentación.
- Evite usar la comida como premio de buena conducta.



LA BUENA SALUD debe ser el objetivo, no la pérdida de peso.

Notas de los Padres:

Los Niños y el Peso...



Sugerencias Para Tener una Familia Saludable

Un estilo de vida saludable mantendrá a su niño(a) en su peso ideal.